

Frühstück

- Das Frühstück sollte spätestens 30min nach dem Aufstehen gegessen werden.
- Wie während des BioSignature Termins besprochen, besteht das Frühstück aus Protein und Fett. Dies erhöht die Neurotransmitter Dopamin und Acetylcholin. Diese sorgen dafür, dass man schneller wach wird sowie konzentrierter und energiegeladener ist. Kohlenhydrate zum Frühstück sind nicht erlaubt.
- **Frühstücksoptionen:**
 - Option 1:
 - 150 - 300g Fleisch mit Pesto oder Frischkäse (Doppelrahm) sowie Kräuterbutter von Kerrygold
 - Option 2:
 - 3-6 Eier mit Salami und Käse/Pesto
 - Option 3:
 - Tunfisch mit Mayo, Zitrone und Salz verrühren. Darüber Cashewnüsse drücken
 - Option 4:
 - Stremellachs mit Sahne-Meerrettich
- Zu jeder der genannten Optionen sollte eine - zwei Handvoll Nüsse gegessen werden. Empfohlene Nusssorten sind: Macadamia, Cashewnüsse sowie Mandeln (diese drei Nusssorten unbedingt geröstet!), Wallnüsse, Haselnüsse oder Paranüsse.
- Getränke: Wasser, Tee, Kaffee (mit Sahne 30%) und Espresso sind erlaubt.

Nicht erlaubt ist folgendes:

- Haferflocken, Brötchen, Toast, Brot, Müsli, Fruchtsäfte, Honig, Zucker, Marmelade, Erdnüsse (dies sind keine Nüsse sondern Hülsenfrüchte), Milch, Pfannkuchen, Eiweissshakes, Riegel und Trockenobst.